

My Flow

MyFlow verbindet fließende Bewegungen, Mobilität, Kraft, Balance und bewusste Entspannung. Der Workshop schafft einen harmonischen Bewegungsfluss für Körper und Geist und eignet sich für unterschiedliche Fitnesslevels.

1. Thai Chi

Langsame und fließende Bewegungen zur Förderung von Konzentration, Atmung und innerer Ruhe.

2. Sonnengrüße

Dynamische Bewegungsabfolgen zur Erwärmung des Körpers und Aktivierung des Kreislaufs.

3. Kraft für die Beine

Kräftigende Übungen für Beine und Gesäß zur Verbesserung von Stabilität und Ausdauer.

4. Balance

Übungen zur Förderung von Gleichgewicht, Koordination und Körperkontrolle.

5. Hüftöffnung

Mobilisierende Bewegungen und Dehnungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftbereich.

6. Bauchkraft

Aktivierung und Stärkung der Körpermitte für mehr Stabilität und Haltung.

7. Kraft des Rückens

Kräftigende Übungen zur Unterstützung einer gesunden und stabilen Wirbelsäule.

8. Rotationen

Sanfte Rotationsbewegungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Lösung von Spannungen.

9. Stretching

Ganzkörperdehnung zur Förderung von Beweglichkeit und Regeneration.

10. Entspannung

Atem- und Entspannungsübungen zur Regeneration und Förderung innerer Ruhe.